

JULIANA DAYUBE IGLESIAS  
04.07.2025

**PLANO NUTRO-TERAPEUTICO**

**DIAS DE TREINO A / B / D**

**CAFE DA MANHA:**

2 OVOS + 75G PAO FRANCES OU 3 FATIAS PAO FORMA/INTEGRAL + 30G REUQIEJAO LIGHT + 100G BANANA OU 200G MAMAO OU 200G MAÇA OU 200G MANGA OU 200G PERA OU 200G UVAS OU 300G MELAO OU 300G MELANCIA OU 300G MORANGOS OU 200G ABACAXI OU 2 LARANJAS OU 2 TANGERINAS  
OU  
20G WHEY PROTEIN C/ 150ML LEITE DESNATADO OU IOGURTE NATURAL DESNATADO + 3 FATIAS PAO INTEGRAL OU 75G PAO FRANCES + 2 FATIAS MUSSARELA + 1 FRUTA ACIMA

**LANCHE DA MANHA:**

200G BANANA OU 400G MAÇA OU 400G PERA OU 400G MANGA OU 400G UVAS OU 400G ABACAXI OU 400G MAMAO OU 600G MELAO OU 600G MELANCIA OU OU 400G PITAYA OU 4 TANGERINAS

**ALMOÇO:**

90G FRANGO OU CARNE VERMELHA MAGRA OU PEIXE OU LOMBO/FILE SUINO + 250G ARROZ OU 250G MACARRAO OU 180G MANDIOCA OU 500G BATATA INGLESA OU 375G BATATA DOCE + LEGUMES A VONTADE + SALADA FOLHAS CRUAS (TOMATE, PALMITO E PEPINO A VONTADE)

**LANCHE DA TARDE:**

LANCHE NATURAL: 3 FATIAS PAO INTEGRAL OU 1 ½ RAP10 + 70G FRANGO DESFIADO OU ATUM C/ 30G MAIONESE LIGHT/REQUEIJAO LIGHT/CREME RICOTA + ALFACE E TOMATE  
OU  
MINGAU: 200ML LEITE DESNATADO + 20G WHEY PROTEIN + 80G AVEIA

**LANTAR:**

130G FRANGO OU CARNE VERMELHA MAGRA OU PEIXE OU LOMBO/FILE SUINO + 250G ARROZ OU 250G MACARRAO OU 180G MANDIOCA OU 500G BATATA INGLESA OU 375G BATATA DOCE + LEGUMES A VONTADE + SALADA FOLHAS CRUAS (TOMATE, PALMITO E PEPINO A VONTADE)  
OU  
125G PAO FRANCES + 130G BIFE OU CARNE MOIDA + ALFACE E TOMATE (PODE PASSAR 30G MAIONESE LIGHT E 1 COL KETCHUP)

**\* TODOS OS DIAS:** 6G CREATINA

1800 KCAL 100G PTN / TX 2,0 ; 275G CHO . / TX 5,5 ; 35G GORD / TX 0,7

**PLANO NUTRO-TERAPEUTICO**

**DEMAIS DIAS**

**CAFE DA MANHA:**

2 OVOS + 75G PAO FRANCES OU 3 FATIAS PAO FORMA/INTEGRAL + 30G REUQIEJAO LIGHT  
OU  
20G WHEY PROTEIN C/ 150ML LEITE DESNATADO OU IOGURTE NATURAL DESNATADO + 3 FATIAS PAO INTEGRAL OU 75G PAO FRANCES + 2 FATIAS MUSSARELA  
OU

**LANCHE DA MANHA:**

200G BANANA OU 400G MAÇA OU 400G PERA OU 400G MANGA OU 400G UVAS OU 400G ABACAXI OU 400G MAMAO OU 600G MELAO OU 600G MELANCIA OU OU 400G PITAYA OU 4 TANGERINAS

**ALMOCO:**

90G FRANGO OU CARNE VERMELHA MAGRA OU PEIXE OU LOMBO/FILE SUINO + 150G ARROZ OU 150G MACARRAO OU 110G MANDIOCA OU 300G BATATA INGLESA OU 225G BATATA DOCE + LEGUMES A VONTADE + SALADA FOLHAS CRUAS (TOMATE, PALMITO E PEPINO A VONTADE)

**LANCHE DA TARDE:**

LANCHE NATURAL: 3 FATIAS PAO INTEGRAL OU 1 ½ RAP10 + 70G FRANGO DESFIADO OU ATUM C/ 30G MAIONESE LIGHT/REQUEIJAO LIGHT/CREME RICOTA + ALFACE E TOMATE  
OU  
MINGAU: 200ML LEITE DESNATADO + 20G WHEY PROTEIN + 80G AVEIA

**LANTE:**

130G FRANGO OU CARNE VERMELHA MAGRA OU PEIXE OU LOMBO/FILE SUINO + 150G ARROZ OU 150G MACARRAO OU 110G MANDIOCA OU 300G BATATA INGLESA OU 225G BATATA DOCE + LEGUMES A VONTADE + SALADA FOLHAS CRUAS (TOMATE, PALMITO E PEPINO A VONTADE)  
OU  
75GF PAO FRANCES + 130G BIFE OU CARNE MOIDA + ALFACE E TOMATE (PODE PASSAR 30G MAIONESE LIGHT E 1 COL KETCHUP)

**\* TODOS OS DIAS:** 6G CREATINA

1500 KCAL 100G PTN / TX 2,0 ; 200G CHO . / TX 4,0 ; 35G GORD / TX 0,7

- O peso é referente ao alimento já preparado.
- Não ingerir refrigerantes, sucos, ou álcool.
- Balas e chicletes, somente s/ açúcar.
- Café e chás estão liberados, desde que s/ açúcar.
- Utilizar o mínimo de sal no preparo dos alimentos.
- Proteínas recomendadas: Ultimate Nutrition, Optimun, Blackskull, Dymatize, Essential, Clean Whey, Athlethica, New Nutrition, Growth, Integralmedica, Syntrax, Mais Mu, Adaptogen, Max Titanium